

浦戸地区 地域包括支援センターニュース

浦戸のみなさんの役に立つ生活情報や健康情報、島民のみなさんの様子などを発信していきたいと思えます。掲載してほしい情報などがあれば、お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。

地域包括支援センターは島民のみなさまの「総合相談窓口」です。

ご相談の内容に応じて、適切な機関へつないだり、必要な支援やサービス等の提案をいたします。

また、介護保険サービスだけでなく、地域の活動や地域の資源を活かした取り組みの紹介をしています。

- お困りごと、お悩みごと…
- 介護が必要なとき…
- 介護にならないために…
- 地域の活動に参加したい…
- などなど

浦戸地区地域包括支援センター ☎ 022 (361) 2931 まで
お気軽にご連絡ください！

2名の職員が様々な相談に対応します！



まだまだ要注意！

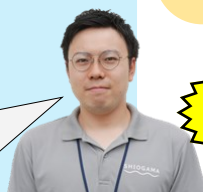
熱中症、ご注意ください！

まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に注意して、元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症予防のために

- 涼しい服装
- 暑いときは無理をしない
- こまめに水分をとる
- 日陰を利用し、こまめに休憩

農作業などは朝方など比較的涼しい時間
をお願いします！



熱中症を疑う症状がある場合

めまい、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感(だるさ)、けいれん など

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす



首のまわり
脇の下
足の付け根
を冷やす！

水分・塩分、経口補水液などを補給



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急艇を呼びましょう！

介護予防のコーナー 「お口の健康」

お口のケアをすることは、歯や歯ぐきを健康に保つだけではなく、肺炎などの全身疾患を予防する効果もあります。正しいケアで、健康なお口を保ちましょう。



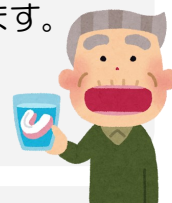
歯みがき

- 1日2回以上はみがきましょう。
- 歯ブラシは鉛筆持ちで軽く持ち、力を入れずにみがきましょう。
- みがき残しのないよう、順番を決めてみがきましょう。



入れ歯の手入れ

- 落としても割れないように、洗面器等に水を張り流水で食べカスを落とします。
- 歯ブラシ等で、入れ歯全体をみがきます。
- 特に金具の部分は丁寧にみがきます。
- 最後に流水できれいに汚れを流します。



舌のケア

- 口の乾燥をとるために、まずはうがいをします。
- やわかいブラシや舌ブラシ、またはガーゼで舌の奥から手前に向かって優しくこすります。
- ※力を入れすぎたり、こすりすぎないようにしましょう。

うがい

- 水や洗口剤等を口に含み、口を閉じたまま頬を力強く動かします。
- うがいは、口の中をきれいにする目的がありますが、口の周りの筋肉運動としても効果があります。



<お口の体操> 早口ことばに挑戦！ 口を大きく開けて大きな声で3回言ってみましょう

- | | | | | | |
|---------|------------------|----------|----------|------|------|
| あか | あお | き | なま | なま | なま |
| 赤あぶりカルピ | 青あぶりカルピ | 黄あぶりカルピ | 生ナマズ | 生ナマコ | 生なめこ |
| びょう | よぼうびょういんよぼうびょうしつ | びょうよぼうほう | みぎみみ | | |
| よぼよぼ病 | 予防病院予防病室 | よぼよぼ病予防法 | 右耳にミニニキビ | | |

浦戸の活動紹介

前半は脳トレやレク、後半は講師の先生を呼んで体操などを行っています。
運動はちょっと・・・という方も、脳トレだけでも参加してみませんか？



「野々島みんなの会」



代表 佐藤 静江さんより
「自分たちの健康は自分たちで守る」をモットーに、脳トレや運動で健康寿命が少しでも延びるように活動しています。月に1回の活動ですが、みんなで明るく楽しく笑顔いっぱいの会です！



発行 浦戸地区地域包括支援センター

塩竈市浦戸野々島字河岸50(浦戸諸島開発総合センター内)

電話番号:022(361)2931 ファクス:022(361)2932